



みなと・紫雲東・紫雲西支部

**協同ニュース 2020年1月**

## 第4回健康づくり学習会開催！

### 「なるほど、なっとく 高脂血症」

11月25日、コープ扇町店2階大会議室で開催しました。公園前薬局薬剤師の川村さんがわかりやすく説明してくださいました。参加者は8人と少なかったのですがお話の途中に質問や体験談を交えて、和気あいあいとした会になりました。参加者のお一人は、内臓脂肪減少に取り組んでいる体験を報告し、「検査結果が良くなっているのが励みになる」と話されていました。最後に体操を行って会を終了しました。改善のカギはやはり食生活と運動です。一人では難しいことも、一緒に励ましあって改善につなげたいですね。

次回は3月の予定です。3月のニュースでご案内します。ぜひご参加ください。



## 秋のしく、紅葉の五色台へ！



恒例の3支部合同レクリエーション、今年は秋の五色台へ19人で行きました。当日は天気も良く、最高の景色でした。温泉・食事・カラオケ・散策などを楽しみ、おしゃべりにも花が咲く楽しい1日でした。



## まちかど健康チェック実施中！

9月からコープ扇町店で行っています。

毎月第4火曜日

14時～15時30分

みなさん、ぜひお立ち寄りください。

